

រឿងរ៉ាវរបស់ ណារី

ខ្ញុំបានចាប់ផ្តើមឈឺក្បាល និង ឈឺពោះក្នុងរយៈពេលពីរខែ បន្ទាប់ពីបានឆ្លងទន្លេបានកូនដំបូងរបស់ខ្ញុំ ម្នាក់ឈ្មោះ សុខា ។ ខ្ញុំបែរជាខឹង និង ចាប់ផ្តើមវាយ គ្នាជាមួយនិងស្វាមីរបស់ខ្ញុំ ។ មួយស្របក់ក្រោយមក ខ្ញុំក៏បានចាប់ផ្តើមមានគំនិតប្រុងសម្លាប់ខ្លួន ។ ខ្ញុំមាន អារម្មណ៍ចង់ទៅដេក ហើយមិនភ្ញាក់វិញទេ ។

នៅពេលភាពតានតឹងឡើងខ្លាំង ខ្ញុំបានប្រាប់គ្រូ ពេទ្យកុមាររបស់ខ្ញុំ ដែលបានបញ្ជូនខ្ញុំឱ្យទៅរកមន្ទីរ ព្យាបាលរោគមួយ ។ ខ្ញុំបានប្រាប់វេជ្ជបណ្ឌិតនៅឯមន្ទីរ ព្យាបាលរោគនោះថា ខ្ញុំបានប្រើប្រាស់ថ្នាំលើក កម្លាំងចិត្ត និងកាយ មុនពេលដំណើរមានគភ៌របស់ខ្ញុំ ។ គាត់បានចាប់ផ្តើមឱ្យខ្ញុំ ត្រឡប់ទៅប្រើប្រាស់ថ្នាំនោះ វិញ ។ ថ្នាំនេះ បានជួយឱ្យខ្ញុំដេកលក់ ដែលបានជួយដល់ ការផលិតទឹកដោះរបស់ខ្ញុំ ហើយបានធ្វើឱ្យ សុខា មិន សូវម៉ម៉ៅច្រើននៅពេលបំបៅទេ ។ ខ្ញុំក៏បានចូលរួមក្នុង ក្រុមអ្នកផ្តល់ការគាំទ្រដល់ស្ត្រីជាម្តាយថ្មីៗ ប្រចាំ សប្តាហ៍មួយ ហើយបានចូលរួមក្នុងការប្រឹក្សាយោបល់ មួយទល់មួយ ។

ខ្ញុំកំពុងមានអារម្មណ៍គ្រាន់បើបង្អិចហើយសព្វថ្ងៃនេះ ២ ខ្ញុំមិនសូវច្រឡំធារម្តេច និង ក្រៀមក្រំទៀតទេ ២



ចូរចាំថា ការសៅហ្មងក្នុងចិត្តអាចព្យាបាលបាន

ប្រសិនមិនបានព្យាបាលទេ វាអាចធ្វើឱ្យខ្លួនអ្នក និង គ្រួសាររបស់អ្នកឈឺ ។

ប្រសិនបើអ្នកមានអារម្មណ៍សៅហ្មង ឬ តានតឹងក្នុងចិត្ត មានជំនួយសម្រាប់អ្នក ។

- ពិភាក្សាជាមួយអ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាព របស់អ្នក
- ធ្វើការពិគ្រោះយោបល់
- ស្វែងរកក្រុមអ្នកផ្តល់ការគាំទ្រ

សូមទូរស័ព្ទមកខ្សែទូរស័ព្ទភាពតានតឹង ឪពុកម្តាយ (Parental Stress Line) ដែលនៅចាំទទួល ២៤ ម៉ោង ។
1-800-632-8188

ការហៅទូរស័ព្ទនេះគឺសម្ងាត់ និង មិនបញ្ចេញឈ្មោះទេ



ឧបត្ថម្ភដោយក្រសួងសុខាភិបាលអាមេរិក ខ្សែទូរស័ព្ទជាមួយគណៈកម្មការផ្តល់យោបល់ទំនាក់ទំនងមុននឹងក្រោយពេលសំរាលកូន ។ ផ្តល់មូលនិធិដោយក្រសួងសេវាមនុស្ស និងសុខភាព HRSA/MCHB ។

Khmer Sept. 2006



ការដែលធ្វើជា ម្តាយគឺជា ការងារមួយដ៏លំបាក

វាគ្មានមព្វារអ្វីទេ ដែលអ្នកស្មើស្ម័គ្រនឹងខ្លួន

“ ខ្ញុំមានអារម្មណ៍ចង់ទៅដេក ហើយមិនភ្ញាក់វិញទេ ”



អ្នកសំខាន់ណាស់

ចូរសួរខ្លួនអ្នកនូវសំណួរទាំងនេះ

តើអ្នក :

- មានអារម្មណ៍រស់រវល់ទេ ?
- យំច្រើនទេ ?
- មានអារម្មណ៍អស់កម្លាំងទេ ?
- មានអារម្មណ៍ខ្វល់ខ្វាយ ឬ ជ្រួលច្រាលក្នុងចិត្តទេ ?
- សំរាន្តច្រើនពេក ឬ មិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ?
- បរិភោគច្រើនពេក ឬ មិនគ្រប់គ្រាន់ទេ ?
- ឈឺក្បាល ឬ ឈឺដើមទ្រូងទេ ?
- បាត់បង់ចំណាប់អារម្មណ៍ជាមួយគ្រួសាររបស់អ្នកទេ ?
- ខ្លាចធ្វើឱ្យខ្លួនរបស់លោក-អ្នក ឬ កូនរបស់អ្នកឈឺទេ ?



“ នៅពេលខ្ញុំត្រឡប់ទៅធ្វើការងារវិញ ខ្ញុំ មានអារម្មណ៍ដូចជាខ្លាចការងារក្នុង របស់ខ្ញុំ ”

សុខភាពរបស់ អ្នកសំខាន់ណាស់

ចូរចំណាយពេលសម្រាប់ខ្លួនរបស់ អ្នក ជារៀងរាល់ថ្ងៃ

- សម្រាក
- សំរាន្តនៅពេលកូនដេក
- បរិភោគអាហារក្រៅពេល និង ម្ហូបអាហារដែលជួយដល់ សុខភាព
- ស្នើសុំជំនួយនៅពេលមានកិច្ចការ
- អាន
- ដើរ
- ចំណាយពេលជាមួយនរណាម្នាក់ដែលពិសេស
- និយាយលេងជាមួយម្តាយដទៃ



“ ខ្ញុំបានដាក់ចំណាប់អារម្មណ៍ធ្វើការអ្វី មួយជាមួយគ្រួសារ និង មិត្តភក្តិរបស់ខ្ញុំ ។ ខ្ញុំ មិនដែលមានអារម្មណ៍ដូចជាខ្លាចទេ ”

មានស្ត្រីម្នាក់ក្នុងចំណោម ១០ នាក់ មានអារម្មណ៍សៅហ្មង ឬ តានតឹងក្នុងចិត្ត បន្ទាប់ពីបានឆ្លងទន្លេរួច ។

ភាពសៅហ្មង ឬ តានតឹងក្នុងចិត្ត អាចព្យាបាលបាន

សូមពិភាក្សាជាមួយអ្នកសំខាន់ណាម្នាក់អំពី អារម្មណ៍របស់អ្នក ។

សូមប្រាប់អ្នកផ្តល់ការថែទាំសុខភាពរបស់អ្នក

សូមបន្ថែមស្នើសុំជំនួយវេជ្ជសាស្ត្រពីអ្នកផ្តល់ បានថា ។

សូមទូរស័ព្ទមកខ្សែទូរស័ព្ទភាព តានតឹង ឪពុកម្តាយ (Parental Stress Line)

តាមរយៈលេខ 1-800-632-8188

២៤ ម៉ោង ក្នុងមួយថ្ងៃ ៣៦៥ ថ្ងៃ ក្នុងមួយឆ្នាំ ការហៅទូរស័ព្ទនេះគឺសេរី និង មិនបញ្ចេញឈ្មោះទេ

www.postpartum.net



ស្ត្រីមួយចំនួន អាចនឹងមានអារម្មណ៍សៅហ្មង ឬ តាន តឹងក្នុងចិត្ត កំឡុងពេលមានគភ៌ ឬ ប៉ុន្មានសប្តាហ៍ ក្រោយពេលឆ្លងទន្លេរួច ។

ស្ត្រីម្តាយមួយចំនួន អាចនឹងចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍ ក្រៅមក្រី ឬ ព្រួយបារម្ភវេជ្ជសាស្ត្រដល់ប៉ុន្មានខែបន្ទាប់ពី មានកូន ។

មិនថាអ្នកចាប់ផ្តើមមានអារម្មណ៍សៅហ្មង ឬ តានតឹង ក្នុងចិត្តនៅពេលណានោះទេ ត្រូវដឹងថាអ្នកមិននៅតែ ឯងនោះទេ ។